



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Linsensuppe

- 1,2 Liter GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Tomatensuppe
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 250 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- etwas gemahlene Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- 500 ml Milch 1,5 % Fett
- 1 EL gehackte, glatte Petersilie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Linsensuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6,3 g Fett 43,1 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß 313 kcal Brennwert

Linsensuppe 250 g rote Linsen waschen. 1 Zwiebel schälen und zusammen mit 3 Knoblauchzehen fein würfeln. Anschließend in 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** andünsten. 1,2 Liter **GEFRO Gemüsebrühe** zugießen. 1 EL **GEFRO Tomatensoße / -suppe** einrühren und die gewaschenen Linsen dazugeben. Kräftig mit Pfeffer, etwas gemahlene Kreuzkümmel und **GEFRO BIO Mexico-Chili** (vorsichtig dosieren) würzen. 500 ml Milch (1,5 % Fett) dazugeben. Die Linsensuppe auf kleiner Flamme ca. 20-25 Min. garen und anschließend pürieren.

Tipp: Die Suppe mit 1 EL der gehackten, glatten Petersilie bestreut servieren.